

餐廳衛生安全暨 營養宣導



張文馨 營養師

日期:103.04.18

台灣五十年前的飲食習慣？



現在人的飲食都怎麼吃？



五十年前的飲食和現在有何差別？



台灣地區十大死因一覽表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
民國41年	腸胃炎	肺炎	結核病	心臟疾病	中樞神經血管病變	周產性死因	腎炎及腎水腫	惡性腫瘤	支氣管炎	瘧疾
民國91年	惡性腫瘤	腦血管疾病	心臟疾病	糖尿病	意外事故	慢性肝病及肝硬化	肺炎	腎炎及腎臟病變	自殺	高血壓性疾病

台灣近代的飲食問題

- 長期處於營養不均衡的狀態
- 脂肪攝取過多，而且都是壞油
- 鈉及精製糖含量攝取過多
- 纖維質過少
- 飲食內容越來越西化
- 防腐劑、人工添加物無所不在
- 大量使用農藥、化肥、抗生素
- 缺乏運動，體能大衰

餐廳自主衛生檢查的意義

- 維持烹調環境及餐廳廚房設備衛生
- 保障飲食衛生安全
- 防制由飲食引起健康危害
- 提昇服務品質。

大綱

- 工作人員衛生
- 原物料衛生
- 倉儲衛生管理
- 餐廳環境衛生
- 食材前處理
- 食品器具
- 留樣檢查

工作人員衛生



注意手部衛生

病从口入 健康从手开始

标准洗手七步法

手是人体接触物品最多的部位，也是细菌和病毒直接的传播媒介



掌心对掌心揉搓



手背交叉，掌心对
手背揉搓



手指交叉，掌心对
掌心揉搓



双手互握揉搓手背



拇指在掌中揉搓



指尖在掌心中揉搓



对手腕清洗

原物料衛生

- 原物料本身內容物是否衛生.安全
- 注意食品的保存期限
- 注意食品的封存



倉儲衛生安全



- 食品應排列整齊
- 倉庫內物品應分類貯放於棧板、貨架上，或採取其他有效措施，不得直接放置地面，並保持整潔及良好通風



倉儲衛生安全

- 以先進先出為原則
- 冷藏.冷凍庫不要一次放太多東西
- 應定期清理乾料庫房.冷藏室.冷凍室



冷凍.冷藏溫度

1. 冷凍溫度: -18 C 以下
2. 冷藏溫度: 7 C 以下
3. 熱藏溫度: 在 60 C 以上

(最適合細菌生產的溫度: 16 – 49 C 間 (台灣地區全年大都處在此溫度帶, 65°C 以上大部份細菌都死滅)

餐廳環境衛生

- 牆壁、支柱、天花板、屋頂、燈飾、紗門窗應保持清潔
- 灶面、抽油煙機應保持完整清潔，並不得污染其他場所
- 調理用之器具、容器及餐具應保持清潔，並妥為存放，防止再污染
- 應至少有兩套以上之刀及砧板，明確標示且分別處理 生食、熟食。切割不再加熱即可食用之食品及水果，必須使用塑膠砧板。



餐廳環境衛生

- 刀及砧板使用後應確實洗淨殺菌完全，並不得有裂縫，不用時應側放或懸掛以保持乾燥。
- 剩餘之菜餚、廚餘及其他廢棄物應使用密蓋垃圾桶或廚餘桶適當處理。
- 四周環境應保持整潔，排水系統應經常清理，保持暢通，並應有防止病媒侵入之設備。
- 食品原料與成品應分別妥善保存，防止污染及腐敗。



餐廳環境衛生



食材前處理

- 食物清洗和器具需分開



食品器具

□ 調理用器械、器皿

1、砧板

分類並標示用途，選擇合適砧板，使用後立即清洗，消毒後應側立放置以免污染。

2、常用器皿、餐具：使用及**洗滌、預洗、清洗、消毒** “**洗淨、殺菌、消毒**”



留樣檢查

- 密封置於7°C以下，保存兩天，以備查驗。
- 目的:釐清責任
- 內容物:每樣100g
- 應標名日期及餐次
- 每樣食物分開存放



感謝聆聽

